


#10327855 © myklinikpartner.com

Veganes Buntes Gemüsecurry

Zubereitung

Das Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Pilze je nach Größe halbieren oder vierteln. In einer Pfanne das Öl erhitzen und das Gemüse bei mittlerer Hitze unter Rühren 5-10 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce den Fresubin® PLANT-BASED Drink Vanille mit Currysauce, Tomatenmark, Limettensaft und Erdnussmus vermengen. Über das Gemüse gießen und kurz erhitzen. Nach Belieben mit Limettensaft und Curry abschmecken und bei Bedarf mit angerührter Stärke binden. Mit Kräutern bestreuen und mit Reis oder Fladenbrot servieren.

Tipp

Wenn es schnell gehen soll,
Tiefkühl-Gemüse verwenden.

Hauptspeise

Level 4

2
 40 Min.

Zutaten

200 ml	Fresubin® PLANT-BASED Drink Vanille
500-600 g	frisches Gemüse, z.B. Paprika, Zucchini, Frühlingszwiebeln, Champignons
1 EL	Öl
	Salz, Pfeffer
1-2 TL	Currysauce oder Currypulver
1 EL	Tomatenmark
1-2 EL	Limettensaft
1 EL	Erdnussmus
1 TL	Speisestärke
2 EL	gehackte Kräuter, z.B. Koriander oder Petersilie

Nährwerte pro Portion

Energie	340 kcal
Eiweiß	16,0 g
Fett	17,0 g
Kohlenhydrate	25,0 g